

除了打针挂水,她还会制作泥人

# 市妇保院有位巧手美小护

3月30日下午,在南通市妇幼保健院的内科病房里出现了这样和谐欢快的一幕:“80后”美小护陈晓玲笑着来到9床病人、95岁的抗战老兵黄文明的床边,像变戏法一般从白大褂口袋里“变”出了一个军人造型的“彩塑泥人”送给他,祝愿老人家身体早日康复。

原来,黄文明老人早在16岁时就参加革命,1941年参加抗日战争,1943年加入中国共产党,还曾参加过淮海战役、苏中七战七捷等著名战役。黄文明的老伴告诉记者,丈夫家里有一叠厚厚的荣誉证书,他身上的枪伤就有三处。最近,黄老因为冠心病、糖尿病住进了市妇幼保健院内科病房。陈晓玲正是老人的床位护士,听闻黄老的战斗事迹后十分感动,恰逢今年又是建党100周年,她便有了一个想法:何不利用自己的业余特长,为老人捏一个彩塑泥人呢?一来是给老人一个惊喜,希望黄老住院期间每天都有好心情,二来也表达自己对老人的一份敬意。

说干就干!为此,陈晓玲特地花了5天时间悄悄捏了一个军人造型的彩塑泥人。“我们现在的幸福生活是你们这些老革命用鲜血换来的,我们应该好好向您学习,祝您身体早日康复!”当天,陈晓玲将这份特别的礼物亲手赠送给了黄老时这样说。面对这份意料之外的“惊喜”,黄老十分感动,“妇幼的医护人员对我们这些老

年患者从来都是百问不烦、无微不至,没想到还能送给我这份精心准备的礼物,实在太暖心了!”

说起陈晓玲的心灵手巧,市妇保院内科病房几乎无人不晓。她不但工作敬业负责,穿刺操作娴熟,深受患者好评,而且在业余时间,她还有一项“绝活”——巧手捏泥人。“富察皇后来拜年”“Q版相声演员张云雷”“远嫁的新娘”,国产动画片主人公“阿巴和小铃铛”……在陈晓玲的一双巧手下,一个个生动形象、色彩艳丽、惟妙惟肖的彩塑泥人悄然诞生,每件作品还有人物设定和故事情节。这些作品每次在朋友圈一晒出,都会很快引起不少同事和患者的围观,引发一片片点赞声。这些作品不仅给她和同事们繁重琐碎的护理生活带来了欢乐,也扮靓了内科病区,成为一道特别的风景线。

“有一次带儿子去古镇旅游,看到小巷子里有一个白胡子老爷爷正在捏泥人,摊位旁边被孩子们围得水泄不通,我一下子就被吸引住了。”陈晓玲说,捏泥人是一项非物质文化遗产,需要年轻一代传承下去,而她从小就喜欢做手工,从那以后便上网自学相关教程,一点一滴琢磨捏泥人的技术,这也成了她给自己减压的一种特别方式。

别看泥人虽小,但从开始制作到完全风干,至少也要四五天时间。“制作泥人的材料是一种特制的黏土,首先要将泥巴搓揉得光滑圆润,然后用刻刀进行人物造型雕刻,

有时候还要用擀面杖将泥巴擀成薄片状,做出自己喜欢的衣服样式,再用棒针细心地雕刻所需的花纹和皱褶……在完成所有雕刻造型后,最后还要用丙烯颜料为泥人上色。”就这样,搓了揉,揉了拆,反反复复,精益求精,陈晓玲从不放弃每一处细节,力求完美。连古风泥人头上的凤钗都是她用钳子亲自制作,头饰上的小珠子也是她一针一线穿起来的。一个个姿态各异、活灵活现的小泥人背后,倾注的是这位“80后”美小护的智慧和汗水。

为喜迎建党100周年,眼下,陈晓玲正在精心构思和制作两件特殊的泥塑作品:第一件是一位孕妈妈牵着大孩子来南通市妇幼保健院生二胎;第二件是一位笑容可掬的妇幼护士小姐姐造型。“我打算多花一点心思完成制作,以这一特殊的方式献礼党的百岁华诞!”陈晓玲这样说。

记者了解到,陈晓玲性格开朗,平时就是病房里的开心果,对待病人更是关爱有加,体贴入微。作为一名南通市心血管专科护士,她还曾荣获市妇保院首届“十佳护士”称号。参加工作以来,她先后参加产后大出血介入抢救近百例,发表4篇学术论文,多次获得科室先进个人。“我会在不影响本职工作的前提下,将捏泥人这项爱好继续进行下去,并且送给更多住院患者,特别是院内的小患者,为他们送去快乐和祝福!” 本报通讯员张晓沁  
本报记者冯启榕

“我打算多花一点心思完成制作,以这一特殊的方式献礼党的百岁华诞!”陈晓玲这样说。

记者了解到,陈晓玲性格开朗,平时就是病房里的开心果,对待病人更是关爱有加,体贴入微。作为一名南通市心血管专科护士,她还曾荣获市妇保院首届“十佳护士”称号。参加工作以来,她先后参加产后大出血介入抢救近百例,发表4篇学术论文,多次获得科室先进个人。“我会在不影响本职工作的前提下,将捏泥人这项爱好继续进行下去,并且送给更多住院患者,特别是院内的小患者,为他们送去快乐和祝福!” 本报通讯员张晓沁  
本报记者冯启榕

## “跑步大神”管鸣:有近40场的跑马经验



上身橙色运动衣、下身黑色运动短裤,步伐整齐、身姿矫健在濠河边长跑。这几天,43岁的管鸣正在积极备战2021无锡马拉松。管鸣是南通著名跑友,他于2014年“涉马”,翌年参加比赛,迄今有近40场的跑马经验,北京、上海、厦门等国内热门马拉松赛均留下他的足迹,最好成绩达到3小时16分左右,是一位实力不俗的业余选手。

“我原来偏胖,1米70的身高,体重达80多公斤。”管鸣说,那时身体感觉不舒服,时常头昏,到医院做脑部检查也查不出问题,“下定决心,要减肥。”他锻炼身体从快走开始,刚开始时只能

绕操场跑几圈,坚持快走三个月,体重减掉五六公斤。

身体机能慢慢好起来,管鸣从快走逐渐过渡到“跑起来”,这一跑就上瘾了,一直坚持到现在。值得一提的是,他长跑仅三个月就参加了第一次“全马”——2015无锡马拉松,42.195公里全程用时4小时49分55秒。两年后,管鸣在2017苏州太湖国际马拉松上跑出了自己的最好成绩。

2015年,管鸣加入南通第一个跑步社团组织——“南通市崇川区爱跑一族俱乐部”。在“爱跑一族”,他与众多跑友们共同训练,积极报名参加全国各地举办的马拉松赛。“4年前,我的个人最好成绩是‘316’,被跑友戏称为‘跑步大神’。”管鸣说,现在加入长跑队伍的跑友们越来越多,年轻人越跑越快,“他们现在的目标都是在3小时内,甚至能跑2小时50分左右。”

管鸣坦陈,现在长跑不单纯追求“过快”的成绩,能维持运动量、保

持自己的最好成绩就行。坚持长跑多年,他的体重保持在69公斤左右,身体各项指标均正常。管鸣说,其实前几年,由于运动量过大、没有专业健身知识,经常“拔腿就跑”,也受过伤,“得过足底筋膜炎,边养伤边钻研科学健身书籍,调理了半年才恢复。”

2019年10月13日,2019中国森林旅游节南通国际马拉松赛鸣枪开跑,我市马拉松爱好者和来自肯尼亚、埃塞俄比亚、尼日利亚等20多个国家和地区的近1.5万名选手,用阔步奔跑表达着对运动、对生活和对南通这座平原森林城市的热爱。管鸣也参加了这次马拉松赛,跑了半程。

“我现在周一至周五隔天跑10公里或15公里,基本上在濠河边跑。”管鸣说,周末最喜欢去滨江片区跑,基本在半程以上的距离,边跑边欣赏风景旖旎的滨江岸线美景,这种美好的感觉,在室内跑步机上体验不出来。 本报记者尤烽

**鹏展中介** 濠东路99号  
85513839 13776917021

**久和中介** 莘园路市级机关第二幼儿园东侧  
85113759 15051270211

**银河中介** 城南店浦东小苑往南60米北园新村2幢18号店面  
13862968413 15950810928

**天苑中介** 文峰路15号文峰桥北首  
15862285879

**家乐中介** 物价大楼一楼北侧(钟楼广场东侧)  
18912270383 13057019586

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产** 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**东宝房产** 望江楼6号楼  
18751300199 18862947339

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产** 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产** 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产** 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产** 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产** 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产** 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产** 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产** 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产** 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产** 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产** 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产** 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产** 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产** 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产** 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产** 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产** 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产** 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产** 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产** 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产** 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产** 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产** 中天福邸3-3号  
18912291839 85532728

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

**无忧谷房产**